Tandem SANTÉ Magazine

N° 28 - Octobre 2009 - Réservé à nos abonnés

GRATUIT

SOMMAIRE

pages 2-3
POLYPHÉNOLS DE RAISIN, LE «FRENCH PARADOX»
Par Laurence Gauthé

page 4
LES SECRETS DE LA BROMÉLAÏNE
ELLE A TOUTES LES VERTUS ET MÊME PLUS
Par le Dr Luc Bodin

page 5
CENTELLA ASIATICA, LA PLANTE DE L'APAISEMENT ET DE LA VITALITÉ
Par Laurence Gauthé

page 6
EXCLUSIF
LES SOLUTIONS NATURELLES POUR ARRÊTER DE FUMER
Par le Dr Marie-Claude Patron

page 7
COURRIER DES LECTEURS

page 8
INFOS EN BREF

ÉDITORIAL

Studio St Honoré - Paris 1er

Jean-Marc Réa, Directeur de la publication

Fruit d'automne

De Bacchus aux scientifiques d'aujourd'hui, le raisin a toujours aiguisé les appétits, et pour cause ! Ce fruit d'automne révèle sans cesse de nouvelles vertus qui en font un allié certain de notre bien-être.

Vous avez peut-être déjà entendu cette expression « French Paradox » (paradoxe français), terme que l'on emploie dans le monde entier pour désigner cette particularité bien française ? Elle désigne le fait que, malgré un régime alimentaire gras, nous souffririons moins de maladies cardiovasculaires qu'ailleurs. Le vin serait la source de notre forme ! Grâce à sa richesse en polyphénols et consommé avec modération, il protègerait notre cœur et nos artères. Du fait des nouvelles technologies, ces puissantes molécules extraites de la vigne sont aujourd'hui consommables sans pour autant boire du vin!

Laurence Gauthé
• Chef de rubrique

LES POLYPHÉNOLS DE RAISIN

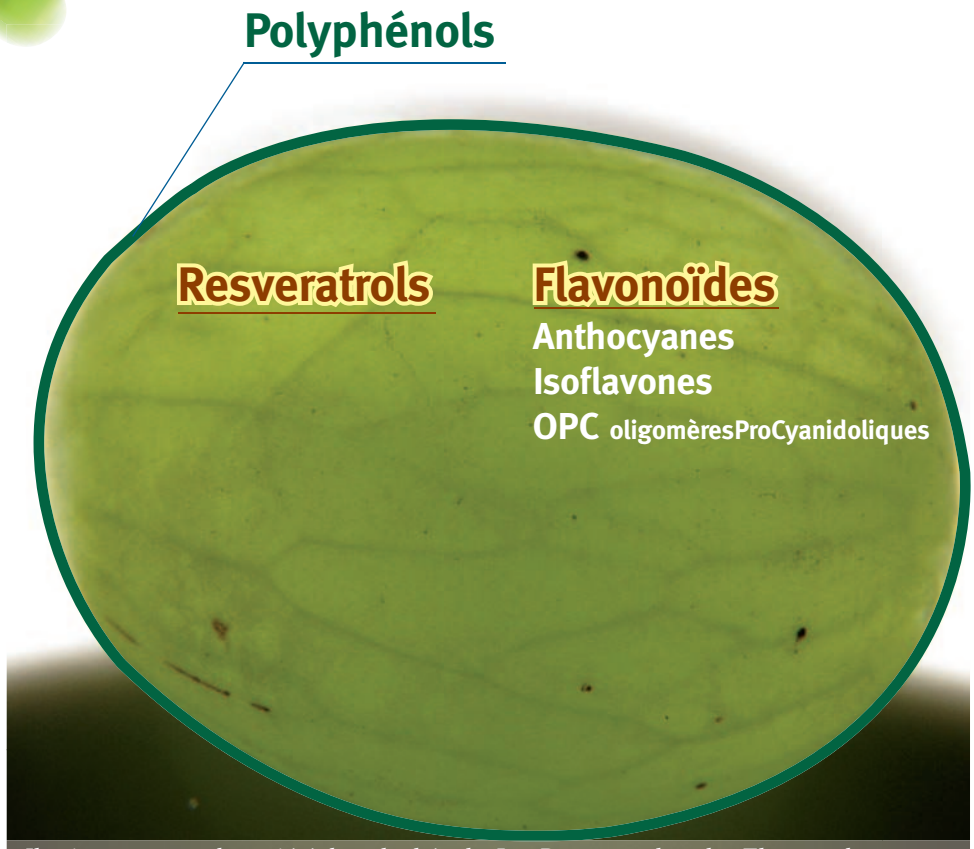
Le paradoxe à la française (french paradox)

Comment le raisin, ce petit fruit gorgé de soleil, mûri à flanc de coteaux, peut-il contenir autant de bienfaits ? Car sa réputation n'est pas usurpée : le raisin est bien un fournisseur naturel de bien-être ! D'une extrême richesse, ce fruit contient des molécules dont on connait les noms sans pouvoir les identifier. Il est désormais temps de savoir séparer le bon grain de l'ivraie…

Les Polyphénols

Regroupés dans une même et grande famille, les polyphénols sont des molécules organiques qui se retrouvent dans les végétaux. Il en existe plus de 8000.

Dans cette grande famille, on situe des sous-familles et notamment les resveratrols et les flavonoïdes.
Ces derniers rassemblent à leur tour des sous sous-familles : les OPC (Oligomères ProCyanidoliques), les anthocyanes, les isoflavones et beaucoup d'autres avec des noms tous aussi ardus ! Ces appellations un peu techniques recouvrent un large éventail de vertus. En effet, pour simplifier, ce sont tous ces polyphénols qui confèrent au raisin et plus largement à la vigne, ses bienfaits.
A force d'études, les scientifiques ont déterminé qu'ils étaient tous de solides antioxydants, avec quelques spécificités en plus pour certains…



Il existe une grande variété de polyphénols. Les Resveratrols et les Flavonoïdes en sont deux sous-familles. Les Anthocyanes, les OPC et les Isoflavones, sont des molécules des sous sous-familles des Flavonoïdes.

1 - Les Flavonoïdes

Puissants gardiens du temps qui passe, les flavonoïdes sont connus pour leur action antioxydante. Il en existe environ 4000 et parmi les plus connus, on trouve les OPC, les Anthocyanes et les Isoflavones..

A - Les OPC (Oligomères ProCyanidoliques)

Ces flavonoïdes qui se trouvent dans les pépins de raisin comptent parmi les plus réputés pour leurs propriétés antioxydantes et veinotoniques. Les OPC peuvent se lier à des protéines, en particulier à l'élastine et au collagène, ce qui explique leur capacité à faire augmenter la résistance des vaisseaux sanguins.
Ils sont, de plus, réputés pour être de redoutables piégeurs de radicaux libres, ces mêmes radicaux responsables à 80 % du vieillissement cutané !

B- Les Anthocyanes

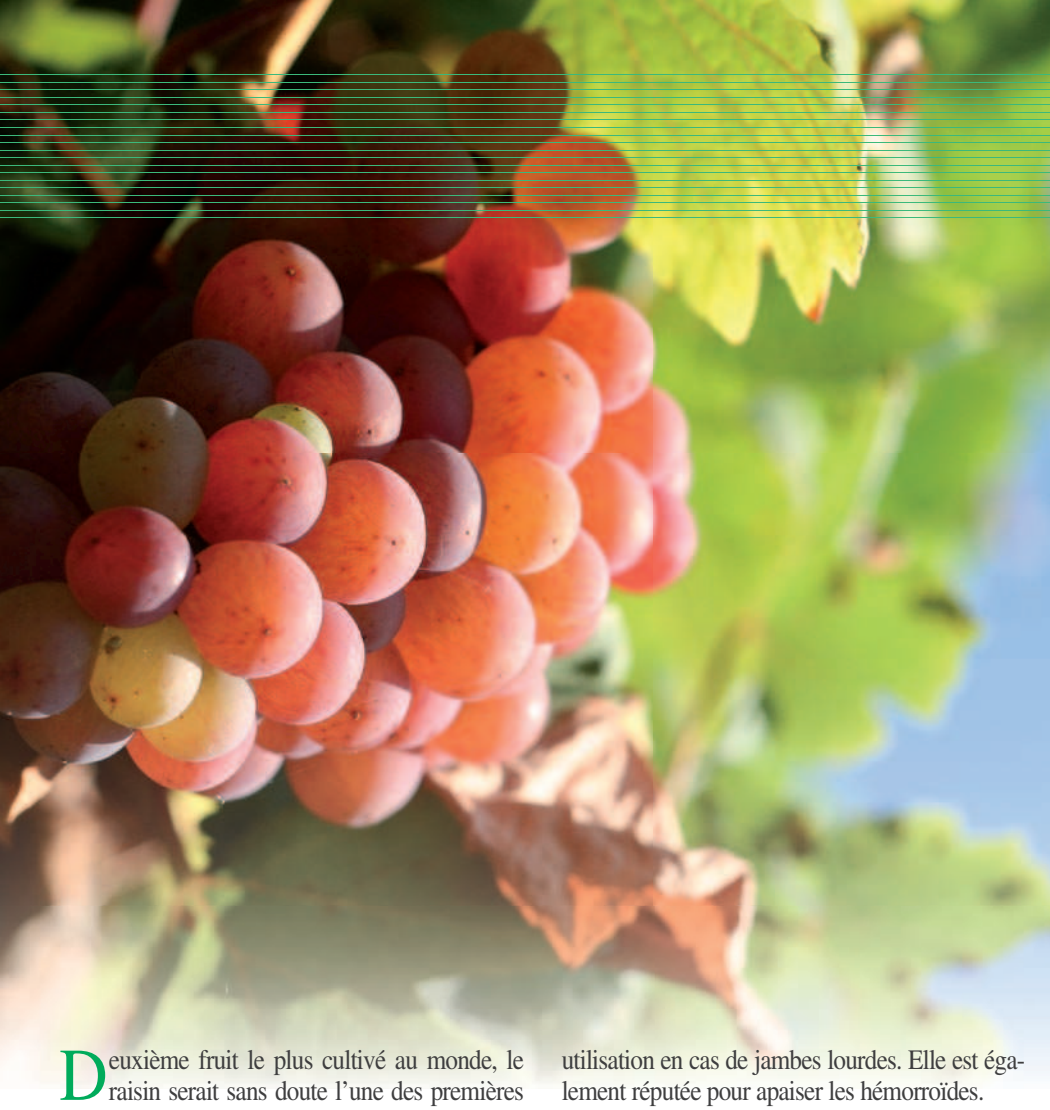
Petites molécules responsables de la couleur des grains de raisin, elles sont présentes dans la peau et les pépins du raisin. Elles regorgent de vitamine P et sont réputées pour préserver l'élasticité et la tonicité de la peau.

C - Les Isoflavones

Une fois que les isoflavones sont ingérés, ils agissent dans l'organisme un peu à la manière des hormones naturelles que sont les œstrogènes (hormones féminines à l'origine des phénomènes physiologiques et comportementaux qui précèdent et accompagnent l'ovulation chez la femme).

2 - Les Resveratrols

Le Resveratrol est la défense immunitaire naturelle de la vigne, celle qui lui permet de résister aux attaques extérieures et de se renouveler au fil des siècles. Sous la loupe des microscopes, les resveratrols contenus dans le raisin ont révélé leur capacité à augmenter la longévité des cellules. L'Organisation Mondiale de la Santé indique que le resveratrol réduit à lui seul de 40% le risque cardio-vasculaire ! ■



Dans la vigne, rien ne se perd, tout se transforme

La vigne vaut à la France d'être étudiée pour ce French Paradox (paradoxe français) qui interpelle les anglophones et les diététiciens. Dans le sud-ouest particulièrement, le coup de fourchette brasse les graisses et pourtant la santé y est meilleure que partout ailleurs, pourquoi ? Une hypothèse serait que le vin rouge consommé en quantité raisonnable protègerait cette partie de la population française des maladies cardio-vasculaires. En effet, on le sait à présent, nos vignes regorgent de vertus…

Deuxième fruit le plus cultivé au monde, le raisin serait sans doute l'une des premières cultures de l'homme. Ses utilisations comme ses vertus sont multiples :

- Le raisin dans son intégralité est riche en sucres directement assimilables, en vitamines, en sels minéraux, en acides et en oligo-éléments.

- Le marc de raisin est composé de flavones, d'anthocyanes et de tanins catéchiques. Réputé pour améliorer la circulation veineuse, il est obtenu après pressage des grappes de raisin de vigne rouge.

- Les feuilles de vigne rouge sont récoltées à l'automne, au moment où leur taux de principes actifs est le plus élevé. Riches en flavonoïdes, en polyphénols, en acides organiques, en sucre et en vitamine C, la vigne rouge est réputée pour tonifier les veines, d'où son utilisation en cas de jambes lourdes. Elle est également réputée pour apaiser les hémorroïdes.

- L'huile de pépins de raisin est le produit alimentaire qui contient le procyanidine (sous-famille des OPC), considérée comme un extraordinaire antioxydant. Elle est également réputée pour ses acides gras mono et polyinsaturés indispensables à l'organisme.

- Le vin est extrêmement riche en polyphénols. La catégorie de vin ne serait pas seule à l'origine des actifs : le cépage et les techniques de fabrications joueraient également un rôle. Tout à tour fustigé pour les méfaits de l'alcool et encensé pour ses vertus, le vin n'a probablement pas encore révélé tout son potentiel !

- Pour obtenir les mêmes effets cardioprotecteurs, il faudrait consommer trois fois plus de jus de raisin que de vin ! S'il existe une telle différence de richesse en antioxydants entre le vin et le jus de raisin, c'est parce que c'est la fermentation du moût (mélange de peau, de pulpe et de pépins broyés ensemble) qui permet d'extraire de grandes quantités de flavonoïdes. ■

Laurence Gauthé

Lexique

Procyanidines :
Molécules réputées comme protectrices cardio-vasculaires.

Tanins :
Principalement contenus dans les pépins de raisin, les tanins sont réputés anti-oxydants.

Dr Luc Bodin
- Docteur en médecine et diplômé en cancérologie clinique.
- Auteur de nombreux ouvrages de médecine.
www.medecine-demain.com

La bromélaïne

La bromélaïne est une enzyme étonnante par ses indications multiples et variées qui en font un remède hors du commun. Beaucoup de femmes l'ont déjà appréciée pour les aider à vaincre leur cellulite. Mais ses services ne s'arrêtent pas là : ecchymoses, goutte, arthrites, colite, sinusite, varices, troubles des règles… pourraient également être soulagés par ce produit.

L'ananas nous vient d'Amérique du sud et centrale. Il était déjà connu là-bas pour ses multiples indications médicinales, bien avant l'arrivée des Espagnols. Les indiens utilisaient la pulpe du fruit sur les blessures et son jus contre les irritations digestives.

La bromélaïne quant à elle, fut découverte il y a maintenant plus d'un siècle. Elle est issue de la tige de l'ananas mais aussi, en moindre mesure, du jus de fruits frais. Il s'agit d'une enzyme dite « protéolytique », ce qui signifie qu'elle est capable de réduire les protéines en fines molécules, appelées acides aminés, qui sont facilement éliminables par l'organisme.

Ce qui est particulièrement remarquable chez cette enzyme, c'est qu'elle semble ne s'attaquer qu'aux protéines anormalement fabriquées par l'organisme, c'est-à-dire aux protéines qui ne sont pas à leur place. C'est ainsi qu'elle détruit les protéines des fibres collagènes de la cellulite, des hématomes, des kystes, des fibroses, des nodules et d'excroissances diverses, favorisant ainsi leur dissolution. On pourrait dire qu'un traitement par bromélaïne fait le ménage de tout ce qui est anormal et inutile dans l'organisme.

Cet effet protéolytique fait contre-indiquer la bromélaïne chez la femme enceinte et allaitante à cause de son passage dans le lait maternel. Par ailleurs, cette enzyme ne présente pas d'effet indésirable.

La bromélaïne possède également des actions, anti-oédémateuse et anti-inflammatoire notables. C'est pourquoi sa première indication fut la traumatologie. Elle soulage les entorses, les coups, les tendinites, les élongations, les déchirures musculaires… mais aussi les suites d'intervention chirurgicale. Elle permet dans ces situations, de diminuer l'inflammation, la douleur, les oedèmes et aussi de favoriser une cicatrisation plus rapide.

Selon ce même principe, la bromélaïne soulagera également les articulations douloureuses, notamment en cas d'arthrose, d'arthrite, de polyarthrite, de goutte… Elle diminue la raideur ostéomusculaire et permet aux articulations de retrouver un fonctionnement plus normal.

Cette même action anti-inflammatoire soulagera aussi les veines douloureuses comme les varices. De plus, la bromélaïne aidera à diminuer les oedèmes des jambes secondaires à une insuffisance veineuse. Elle aurait aussi une certaine action fluidifiante sur le sang ce qui permettrait de prévenir en partie les risques de phlébite, mais aussi d'accident vasculaire cérébral et d'angine de poitrine.

Cette action sur les veines, associée à son effet protéolytique, a permis d'obtenir bien des améliorations notables sur la désagréable cellulite qui déprime nombre de femmes. La bromélaïne permettrait même de faire disparaître les capitons graisseux responsables de la « peau d'orange ».

> « ON POURRAIT DIRE QU'UN TRAITEMENT PAR BROMÉLAÏNE FAIT LE MÉNAGE DE TOUT CE QUI EST ANORMAL ET INUTILE DANS L'ORGANISME. »

Etant protéolytique, la bromélaïne peut être utilisée pour faciliter la digestion, surtout pour suppléer à un pancréas déficitaire (naturellement ou après pancréatectomie). Et ce qui est étonnant, c'est qu'elle serait aussi bénéfique sur les gastrites et les colites, soulageant leur inflammation et améliorant l'assimilation des aliments.

Un autre aspect de cette plante est son effet mucolytique, c'est-à-dire qu'elle permet l'élimination des secrétions excessives de mucus comme il en existe dans les sinusites, les bronchites, l'asthme… Cette action alliée à ses effets anti-inflammatoires mais aussi au renforcement de l'absorption de certains antibiotiques (pénicilline surtout), font de la bromélaïne, une alliée remarquable en cas d'infection de l'arbre bronchique ou de la sphère ORL. De plus, certaines études suggèrent qu'elle serait également immunostimulante ce qui complèterait parfaitement cette indication.

Hormis certaines situations particulières, la bromélaïne offre déjà un éventail d'indications remarquables. Son absence d'effet indésirable et ses contre-indications quasiment inexistantes en font un remède à utiliser sans hésitation pour de nombreuses indications courantes : hématomes, cellulite, entorses, infections ORL et bronchiques, insuffisance pancréatique, colite, gastrite… pour ne parler que des principales. ■

Dr Luc Bodin

Laurence Gauthé
• Chef de rubrique

Centella Asiatica, la plante du deux en un !

Vitalité et sérénité dans le même végétal : l'intérêt pour la Centella Asiatica ne s'est pas communiqué au fil des siècles par hasard. En effet, cette plante ayurvédique est d'une telle complexité et d'une telle richesse que dans la culture indienne, ses usages sont multiples… Et son efficacité appréciée !

L'Âyurvéda et la mémoire

En sanskrit, la langue de l'Inde ancienne, Brahmi signifie « conscience » ou « sagesse » et regroupe plusieurs plantes comme la Centella Asiatica ou le Bacopa monnieri, qui sont réputées pour améliorer la mémoire et clarifier la pensée. Si la Centella Asiatica est davantage destinée à apaiser pour redynamiser l'intelligence, le Bacopa Monnieri stimule la mémorisation. En favorisant un sommeil profond et un réveil alerte, ce dernier permet de maintenir une mémoire alerte et prête à tout enregistrer !

La plante

Présente depuis très longtemps dans la médecine ayurvédique, la Centella Asiatica est une des plantes les plus importantes de l'Âyurvéda, elle est même décrite dans des ouvrages datés de plusieurs milliers d'années. Mais son utilisation ne s'est pas limitée à l'Inde, en effet, les médecins chinois pensaient qu'elle pouvait prolonger la vie ! Un proverbe sri lankais affirme même que « deux feuilles de Centella Asiatica par jour font fuir la vieillesse ». Etudiées par des chercheurs du monde entier, utilisées par toutes les populations d'Asie, les vertus apaisantes et revitalisantes de la Centella Asiatica ont bien vite su conquérir l'Europe.

Apaiser

Se détendre pour mieux mémoriser, la démarche est complexe mais la Centella Asiatica est réputée pour soutenir cette action. C'est là que largement. En période de stress ou de chambardement émotionnel, la plante intervient pour apaiser et dynamiser l'intellect, permettant ainsi de mieux assimiler les informations. Un essai* mené à l'Université d'Ottawa aurait permis de constater l'effet apaisant de la plante. Sur 40 personnes en bonne santé, un bruit soudain aurait provoqué un moindre réflexe de sursaut chez les consommateurs de Centella Asiatica que chez les personnes ayant pris un placebo.

Vitaliser

En permettant de mieux maîtriser ses émotions, la Centella Asiatica améliore les fonctions cognitives et donc la capacité de mémorisation. Une intelligence plus vive, centrée sur l'apprentissage et non sur les émotions, a su conquérir les étudiants du monde entier et c'est donc fréquemment que ce végétal accompagne les périodes d'examen.

La Centella Asiatica est présente sur les sols marécageux du sud-est asiatique, d'Australie ou d'Afrique. Cette plante rampante est une vivace aux feuilles qui ressemblent à des éventails japonais. Elle a de petites fleurs blanches et de ses tiges partent des racines. On récolte toute l'année les feuilles qu'on peut manger sitôt coupées. Ce sont surtout ses parties aériennes qui, une fois séchées, sont utilisées en phytothérapie.
Surnommée « l'herbe du tigre », elle attire les grands félins qui viennent s'y rouler pour soigner leurs blessures.

Autres vertus

En médecine ayurvédique, la Centella Asiatica trouve bien d'autres usages que son action sur le système nerveux : elle est utilisée pour toutes les affections dermatologiques, la cicatrisation des blessures, les problèmes capillaires et les trous de mémoire. Bien qu'utilisée depuis des siècles, la Centella Asiatica n'a probablement pas encore révélé tous ses secrets. ■

Laurence Gauthé

* Source : site NCBI, réf PMID: 11106141, Ottawa-Carleton Institute of Biology, University of Ottawa Institute of Mental Health Research, Royal Ottawa Hospital, Canada.

CENTELLA ASIATICA
APAISE ET REVITALISE

Réputée pour apaiser et rééquilibrer, la Centella Asiatica est particulièrement efficace en période de stress, d'excitation ou d'émotion négative

Plante originaire des Indes. Mise en gélules, conditionnement et analyse bactériologique en France

GÉLULES VÉGÉTALES
AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
ECO CERT
AYUR-VANA

Dr M-Claude Patron
- Médecin acupuncteur
- Rédactrice santé

Arrêter de fumer naturellement

Fumer tue et nuit gravement à la santé, c'est marqué sur les paquets ! Depuis 1980, les femmes ont même rattrapé les hommes dans ce domaine. Il est temps, même si la loi préserve maintenant l'espace non fumeur dans tous les lieux publics et au travail, de ne plus fumer « heureux et inconscient ». Pourquoi ne pas tenter d'arrêter ? Chaque tentative, même en cas d'échec, est un pas en avant. Pensez aux moyens naturels pour vous accompagner dans ce projet.

Le kudzu est une plante grimpante et vivace, utilisée dans la pharmacopée traditionnelle en Asie pour ses différentes vertus, dont l'aide au sevrage de l'alcool. Introduite en Europe et aux États-Unis dès le XIXe siècle, elle est aujourd'hui employée dans l'aide au sevrage tabagique.
Le kudzu semble prendre la place de la nicotine au niveau de certains récepteurs cérébraux laissés vacants par l'arrêt du tabac, facilitant ainsi la désaccoutumance, et réduisant les symptômes liés au manque. L'aubépine, dont l'action relaxante est reconnue depuis longtemps, s'allie parfaitement au kudzu, pour réussir à se libérer, en douceur et naturellement, de la dépendance au tabac.

Un appui : la connaissance de soi

En-dehors de la dépendance à la nicotine (effet pharmacologique) il existe une dépendance psychologique, tout aussi importante. Pour un arrêt efficace, déterminez pourquoi vous fumez en reconnaissant ce que vous en attendez : La cigarette vous stimule. C'est le plaisir du geste qui prime. Fumer vous détend. Le tabac, c'est votre antistress. Vous avez besoin d'en avoir toujours à portée de la main. Vous fumez par habitude, presque inconsciemment… et vous saurez mieux gérer vos points sensibles en les ayant ciblés.

Une récompense : les bénéfices de l'arrêt

Les bienfaits de l'arrêt du tabac se mesurent dès le premier jour, et pour longtemps : En 24h, toute la nicotine est évacuée de votre corps. En 1 semaine, le goût et l'odorat s'améliorent et vous retrouvez votre souffle. Après 15 jours, vous dormez mieux, fatigue et toux diminuent. Après 6 mois, vos bronches résistent mieux aux virus. Après 1 an, le risque d'accident cardiaque diminue de moitié et le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral) est celui d'un non fumeur. Après 5 ans, les risques de cancer du poumon sont réduits de moitié. Après 10/15 ans, votre espérance de vie est identique à celle d'un non fumeur… que du bonheur : vous l'aurez bien mérité !

Des moyens adaptés et sains : les produits naturels

Les substituts nicotiniques (patchs, gommes, etc.) aident au sevrage physique mais bien souvent, c'est la dépendance psychologique qui est la plus tenace et la plus difficile à gérer. Vous risquez de ressentir insomnie, manque de concentration, déprime, stress, ou irritabilité, et de voir votre appétit augmenté. Pour minimiser et soulager les effets du sevrage, les produits naturels ont alors toute leur place.

Phytothérapie

Ballote : sédative, elle soulage l'anxiété et améliore le moral. Elle a des propriétés antispasmodiques sur la toux et la digestion.
Café vert : très riche en caféine, il possède une action stimulante et tonifiante, et désintoxique l'organisme.
Ginkgo : il améliore humeur, mémoire et vigilance grâce à son action sur l'irrigation du cerveau.
Ginseng : tonifiant, il booste le moral et apaise le stress.
Graines de griffonia simplicifolia : elles agissent sur les troubles de l'humeur, les tensions nerveuses, et contrôlent l'appétit.
Pastilles au kudzu (plante asiatique) : elles agissent sur le stress et l'humeur, modèrent l'appétit et chassent la nicotine de l'organisme.
Marrube blanc : c'est un antitussif qui dilate les bronches et calme le cœur. Mauve : elle désenflamme les voies respiratoires et combat la constipation.
Racine de réglisse et le trèfle rouge : ils permettent de tromper l'envie de nicotine.
Valériane : sédative, elle calme stress et nervosité.

Aromathérapie

Sous forme d'huiles essentielles, à diffuser dans l'air, inhaler ou ingérer selon un mode d'emploi précis : vous pouvez les utiliser en complément de la phytothérapie. La lavande officinale : apaisante, elle améliore aussi le sommeil, la toux et la digestion. La menthe poivrée : elle est antiseptique et tonifiante. Mais attention : elle rend totalement inefficace un traitement par homéopathie !

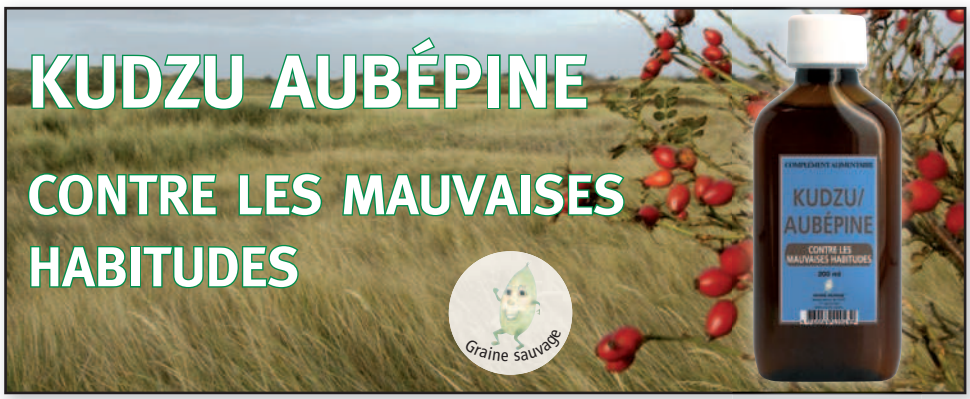
Hygiène de vie, oligothérapie et compléments nutritionnels

A l'arrêt du tabac, il faut manger équilibré, bouger pour évacuer le stress et les toxines, et s'appuyer sur une complémentation en nutriments essentiels. Les oligo-éléments utiles sont le magnésium, le sélénium, et le zinc. Les vitamines nécessaires sont les vitamines C, E et A ainsi que les vitamines du groupe B (B1, B3, B6) Attention aux posologies et aux associations : lisez bien les notices et respectez les doses.

En complément des produits naturels : les méthodes douces

L'acupuncture, l'homéopathie, la mésothérapie, la relaxation, la thalassothérapie, l'hypnose et les psychothérapies peuvent vous accompagner dans votre sevrage : toutes ces approches s'allient parfaitement aux produits naturels pour vous soutenir dans la prise en charge de votre arrêt, et le rendre efficace et durable. Arrêter de fumer, c'est toujours une bonne décision, si vous la prenez au bon moment. Le succès est parfois rapide, mais on peut rechuter : ne vous découragez pas, ce sera moins difficile la prochaine fois, et vous finirez par y arriver ! Et n'oubliez pas : l'aide que peut vous apporter l'usage pertinent des produits naturels vous sera toujours d'une grande utilité. ■

Dr Marie-Claude Patron



COURRIER DES LECTEURS

Faites-nous partager votre avis et vos expériences : elles serviront sûrement à d'autres lecteurs... Qu'il s'agisse d'une recette, d'un produit naturel testé, d'une médecine alternative expérimentée... Racontez-nous : cette page est la vôtre ! Laurence Gauthé

Dr Luc Bodin
- Docteur en médecine et diplômé en cancérologie clinique.
- Auteur de nombreux ouvrages de médecine.
www.medecine-demain.com

« Je suis atteinte d'arthrose invalidante et douloureuse, surtout au niveau des lombaires et des genoux. Je fais un peu d'ostéoporose et je suis souvent fatiguée, que pourriez-vous me conseiller ? *Yvonne, Gramat (46)*

L.B. : L'arthrose est en effet une maladie fort invalidante. La première chose à faire pour vous est de soulager les douleurs. Pour cela je vous conseillerais : Harpagophytum, Oligoélément cuivre, Silicium organique qui peut être appliqué sur les zones douloureuses, soit sous forme de gel, sur un coton imbibé de silicium buvable. Ce même silicium peut aussi être pris en même temps par oral afin de traiter l'ensemble des articulations (1 bouchon 2 à 3 fois par jour à distance des repas).

Dans un deuxième temps, il sera important de traiter l'arthrose avec des produits contenant de la chondroïtine et du glucosamine comme le cartilage de raie ou de requin. Il existe aussi quelques remèdes allopathiques.

Pour terminer, le traitement de l'ostéoporose est toujours important : un peu d'activité physique, une alimentation équilibrée riche en fruits, crudités, légumes et acides gras polyinsaturés (poisson, huile d'olive, de noix, de colza), une bonne oxygénation, le soleil, sont souhaitables. De plus, la prise de vitamine D synthétique ou naturelle comme celle de l'huile de foie de morue (1 capsule matin et soir) aidera à fixer le calcium sur les os. Le silicium est aussi important pour la décalcification.

Grâce à ces traitements, vous devriez dans un premier temps pouvoir diminuer les antalgiques que vous prenez, puis dans un deuxième temps obtenir une amélioration de vos articulations.

■ *Dr Luc Bodin*

« Depuis quelques années, je souffre des membres inférieurs : des hématomes surgissent sur mes jambes sans que je me sois cognée. Qu'est-ce que vous me conseillez ?

L.B. : Il semblerait que votre problème soit lié à une fragilité des parois veineuses dans un contexte de jambes lourdes et douloureuses. Malgré cela, il est tout de même souhaitable de faire vérifier votre coagulation sanguine par un médecin. On ne sait jamais.

Le traitement doit être organisé dans 3 axes : Quelques règles générales : marche quotidienne, éviction des sources de chaleur (soleil, radiateur), lutte contre la constipation, alimentation légère, variée et riche en crudités, fruits, légumes (pour les antioxydants) et en poissons et huiles végétales (pour les acides gras)… enfin le soir mettez vos jambes à l'horizontal, voire légèrement surélevées (mettre des cales de 15 cm au pied du lit).

Prendre des nutriments pour reconstituer les parois veineuses : vitamine C (acérola), magnésium, zinc, silicium organique (en applications sur les jambes) pour ne citer que les principaux. Prendre des phlébotoniques : les plantes comme le ginkgo biloba, l'hamamélis, la vigne rouge, les pépins de raisins sont souvent efficaces. Ils peuvent aussi être indiqués en gel. Enfin, lorsqu'un hématome commence à se constituer, appuyez légèrement dessus pendant deux à trois minutes en mettant la jambe à l'horizontal. Cela limitera le saignement. La prise d'Arnica 4CH (homéopathie) à raison de 3 granules à sucer avant les repas fera résorber rapidement l'hématome et renforcera la paroi veineuse. ■

Dr Luc Bodin

« Fidèle client pour mes achats de Triphala, j'utilise ces gélules depuis plusieurs années. Un grand nombre d'études publiées et notamment celles de l'université de Pittsburgh font référence aux qualités de ce produit. Connaissez-vous tout son potentiel ? *Jean-Louis, Paris (75)*

TS : vous vous en doutez, nous connaissons déjà parfaitement le potentiel de ce complexe utilisé depuis la nuit des temps. Même si, comme vous, nous suivons aussi avec attention les études qui paraissent à ce sujet, la législation française ne nous permet pas de divulguer toutes les informations que nous souhaiterions. Soyez donc assuré que même si, dans le discours, nous sommes contraints à une retenue, nous vous proposons un produit naturel dont nous connaissons pleinement l'efficacité et la qualité. ■

T.S.

ÉCRIVEZ-NOUS :
Tandem SANTÉ,
Le Bouquet de la Vallée,
177 rue de Paris,
95680 Montlignon

PAR MAIL :
redaction@tandem-sante.com

Laurence Gauthé
• Chef de rubrique

INFOS EN BREF

STÉVIA,
LA PLANTE SUCRÉE ENFIN AUTORISÉE

C'est officiel depuis quelques semaines déjà : le Stévia est autorisé en France. Cette plante originaire d'Asie possède la vertu de sucrer naturellement 100 à 300 fois plus que le sucre. Or, en dépit de cet immense pouvoir connu depuis la nuit des temps, elle a longtemps été considérée comme une plante nouvelle par la législation française.

Il y a quelques mois, nous vous parlions du combat mené par les entreprises Coca-Cola et Pepsi Company pour obtenir sa reconnaissance. C'est chose faite. Après avoir été acceptée aux Etats-Unis, la plante a traversé les frontières pour obtenir son agrément en France. Mais si le Stévia fait son grand retour, c'est uniquement en qualité d'additif dans les produits et boissons manufacturés. Interdit donc de le vendre seul pour remplacer le sucre dans son thé ou son café.

ECO-EMBALLAGE
HAUSSE LES PRIX

L'hiver dernier, Eco Emballages faisait l'actualité pour avoir dilapidé des millions d'euros dans des produits à risques offshore. Moins d'un an plus tard, dans une lettre recommandée adressée à toutes les entreprises concernées, Eco Emballages annonce l'envolée de ses tarifs pour 2010.
Pour mémoire, Eco-Emballages est une société privée à but non lucratif, agréée par les pouvoirs publics. Depuis 1992, elle prélève une taxe sur les entreprises pour que celles-ci participent au recyclage des déchets et puissent apposer le logo double-vert sur leurs emballages : ainsi ce sont les industriels qui gèrent financièrement la collecte, le recyclage et la destruction de leurs emballages.
En annonçant aux entreprises le réajustement des prix, Eco-Emballages se réjouit de l'augmentation du nombre de produits recyclés et justifie ainsi l'augmentation de ses tarifs. Naturellement, cette hausse conséquente d'environ 25 % sera répercutée sur les produits manufacturés et donc sur la bourse des consommateurs.

L'HUILE DE FOIE DE MORUE

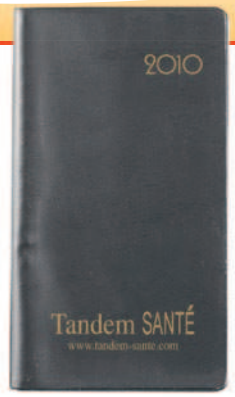
Remplacer une partie des prises d'antidouleurs par du naturel, c'est tout l'objet de l'étude réalisée par le Dr Jill Belch. Pendant plusieurs semaines, ce médecin britannique a donné à ses patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, une dose quotidienne d'huile de foie de morue pour apaiser leurs douleurs.
Ces essais thérapeutiques ont été conduits chez 60 patients. A la fin de l'essai, 30% d'entre eux ont pu diminuer leur prise de médicaments au profit de l'huile de foie de morue. Selon l'auteur de l'étude, il se pourrait que les acides gras contenus dans l'huile de poisson aient des propriétés anti-inflammatoires.

Source : BBC News

VOS CADEAUX DU MOIS POUR TOUTE COMMANDE DANS TANDEM SANTÉ

Agenda Tandem Santé 2010

A chacune de vos commandes et quel que soit son montant, nous vous offrons ce complice pratique qui ne vous quittera plus durant toute l'année !



GRATUIT

Et en plus un flacon de parfum

Une touche de nature à déposer au creux de son poignet. Choisissez et précisez sur le bon de commande celui que vous souhaitez recevoir : pour femme ou pour homme, ce parfum ne vous laissera pas indifférent...

GRATUIT pour toute commande de 85 euros ou plus.

Flacon vaporisateur de 100 ml

Tandem-SANTÉ magazine. Publication de la société CODE. Administration, rédaction, publicité, abonnements : Le Bouquet de la Vallée 177, rue de Paris-95680 Montlignon
Tél : 01 39 59 97 34 - www.tandem-sante.com - info@tandem-sante.com.
Directeur de la publication : Jean-Marc RÉA - ISSN 1779-6954 -
© Tandem-SANTÉ. Tous droits réservés. Dépôt légal : Octobre 2009.
Les opinions exprimées dans ce magazine n'engagent que leurs signataires.